



# ELS LOGOPEDES CUIDEM LA SEUA VEU



DÍA MUNDIAL DE LA VOZ

16 DE ABRIL

1

## NO PARLE EN AMBIENTS SOROLLOSOS

Alguns consells: parle d'enfront de l'interlocutor, articule més del que és habitual, parle clar i lent per a evitar repetir.

2

## MANTINGA UNA CORRECTA HIDRATACIÓ

Tinga sempre a mà una botella d'aigua, evite els caramels de menta o mentol perquè ressequen més.

3

## EVITE IRRITANTS LARINGIS

com el fum, el consum de tabac, ambients secs i àrees polsegoses. Utilitze un humificador i evite aclarir-se la gola amb estossecs, millor engula saliva, bega aigua a glops curts...

4

## CONSULTE A L'ESPECIALISTA

No s'automedique. Si la seua disfonia es manté més de 15 dies acudisca a un professional qualificat.

# PER A MÉS INFORMACIÓ:

[WWW.COLOGILOGOPEDAS-CV.ORG](http://WWW.COLOGILOGOPEDAS-CV.ORG)